

最后更新日期：2013年3月20日

TOKYO 东京

目录

穷游er忠告

★ 东京的站名几乎都是汉字，对中国人很方便，坐车时注意看站名就行，但是光靠听语音报站可能完全不知道是哪里。

★ 在日本不需要给小费，无论买什么都会收取5%的消费税。有些酒店或者餐厅可能会在账单里收取一定的服务费。

★ 东京街头很少有垃圾桶，经常只能把垃圾随身带着，等找到垃圾桶或者回酒店后再扔。一般在车站、商场等公共设施里及便利店门口会有垃圾桶，丢弃垃圾的时候要注意分类。

★ 东京几乎全市都严格禁烟，在街上也不能随便抽烟，很多地方都在路面上贴有中英日韩四国文字的禁烟标识。想抽烟只能到特别指定的吸烟区才可以。

★ 和日本人问路或者沟通的时候，有时手写汉字加上肢体语言会比讲英语有用得多，想在大街上随处遇到会英语的人不太可能。但是现在东京比较大的车站和旅游景点几乎都有会些英文的工作人员，也有不少商场和景点有中国人员工。

★ 日本社会很重视社会规则，游客最好入乡随俗。注意不要大声喧哗，遇到需要排队的时候也要遵守秩序。

★ 东京车辆靠左行驶，乘电梯要右行左立。

如何使用穷游锦囊

它不是砖头式的指南书，却是这颗星球上更新最快的旅行攻略；它不会面面俱到地介绍每个景点，但是住在当地、上路多年的穷游儿们会给你最必不可少的忠告，这有时也许能救命；我们亲手绘制的地图，包括了最重要的景点、地标和街道，让你踏上陌生城市的街头，不至于感到迷失。你可以把它打印，放在背包中最容易找到的位置；也可以把它放在手机、笔记本、iPad，分享给路上的旅伴。

语言帮助

日语罗马字表示的发音中，基本可以按照字母本身的音拼读。注意：“R”的发音等同于“L”；两个辅音字母连在一起表示停顿半拍；字母上面的横杠表示长音。

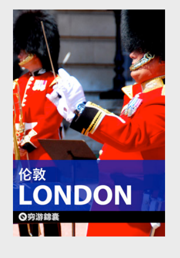
すみません - Su mi ma sen - 不好意思、麻烦
ごめんなさい - Go men na sai - 对不起
道に迷っています - Mi chi ni ma yo tte i ma su - 我迷路了
…はどこですか - …Wa do ko de su ka - …在哪里
ちょっと待って - Cho tto ma tte - 稍等一下
分かりません - Wa ka ri ma sen - 我不懂
いくらですか - I ku ra de su ka - 多少钱?
お願いします - O ne ga i shi ma su - 拜托了
大丈夫 - Da i jō bu - 不要紧、没关系
さようなら - Sa yō na ra - 再见
危ない - A bu na i - 危险、当心
助けて！ - Ta su ke te！ - 救命！
もう一度 - Mō i chi do - 再一次
病気です - Byō ki de su - 我病了
はい - Ha i - 是、好
ありがとう - A ri ga tō - 谢谢
会計 - Ka i ke i - 结账、买单
どこ - Do ko - 哪里
いいえ - I i e - 不是
そうです - Sō de su - 是的

常见词语

激安 - 超便宜，折扣很低
アクセス(Access) - 连接(指交通方式或链接)
ガイド(Guide) - 导游、指南、导游图
無料/有料/料金 - 免费/收费/费用
切符(きっぷ) - 车票、入场券
チケット(Ticket) - 票、券
放題 - 无限制、不限次数
案内 - 向导、引路、指南
手紙 - 信件、信函
窓口 - 窗口、问讯处
駅 - 车站
食べ放題 - 自助餐
トイレ - To i re - 厕所
通り - 大街、马路
切手 - 邮票
割引 - 折扣，减价
両替 - 兑换
ラーメン - 拉面

我们还有

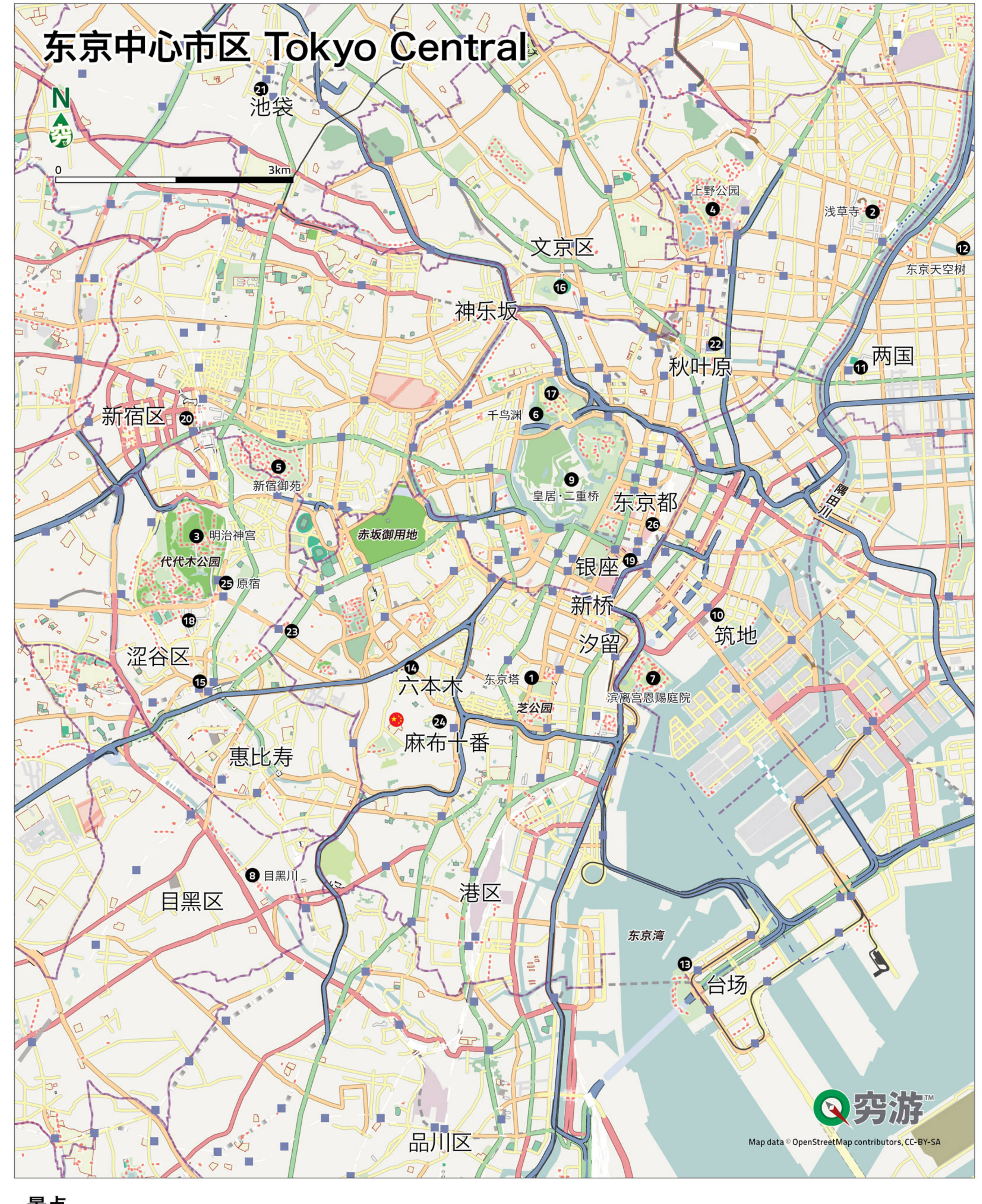








東京近郊全路線図



景点

1 东京塔
2 浅草寺
3 明治神宫
4 上野公园
5 新宿御苑
6 千鸟渊
7 滨离宫恩赐庭园
8 目黑川
9 皇居·二重桥
10 筑地市场
11 两国
12 东京天空树
13 台场
14 六本木
15 涩谷
16 东京巨蛋
17 日本武道馆
18 国立代代木竞技场
19 银座
20 新宿
21 池袋
22 秋叶原
23 表参道·青山
24 麻布十番商店街
25 原宿
26 东京站

实用信息

大使馆、领事馆(中国)

景点

★ 东京塔 東京タワー / Tokyo Tower 见地图标识❶



仿照巴黎埃菲尔铁塔建造的红白色铁塔，现在是东京的标志之一。塔上设有展望台，整个东京都的景色尽收眼底，天气晴好的时候可远眺富士山。塔身照明根据季节不同变换不同的颜色，在圣诞节等节日时会用特别的灯饰装点。

地址：東京都港区芝公園4 - 2 - 8
门票：大展望台，成人820円，学生(12-17岁)460円，儿童(4-11岁)310円。特别展望台，成人600円，学生(12-17岁)400円，儿童(4-11岁)350円。联票(大展望台+特别展望台)，成人1420円，学生(12-17岁)860円，儿童(4-11岁)660円。
开放时间：9:00-22:00
到达方式：从滨松町站(JR山手线、京滨东北线)北口步行约15分钟。从赤羽桥站(都营地下铁大江户线)赤羽桥口步行约5分钟。从神谷町(东京地下铁日比谷线)1出口步行约7分钟。从御成门站或芝公园站(都营地下铁三田线)步行约6分钟或10分钟。从大门站(都营地下铁浅草线)A6出口步行约10分钟。
www.tokyotower.co.jp/china

★ 浅草寺 Sen sō ji 见地图标识❷



浅草寺是东京都内最古老的寺庙，也是浅草地区的中心。“雷门”是浅草寺的标志，西南角的五重塔是日本的第二高塔，寺东北还有浅草神社。寺前的仲见世是一条很热闹的街道，出售各种纪念品。

地址：東京都台東区浅草二丁目
门票：免费参观。
开放时间：6:00-17:00(4月-9月)，6:30-17:00(10月-3月)。
到达方式：从浅草站(东京地下铁银座线、都营地下铁浅草线、东武伊势崎线、筑波快线)步行5分钟左右。
www.senso-ji.jp

★ 明治神宫 Meiji jingū 见地图标识❸



日本重要的传统文化和宗教场所，很多人来这里参拜祈福、举行成人礼、婚礼等仪式，这里还是每年初诣最热门的地方。明治神宫由神宫正殿、内苑、外苑和明治纪念馆组成，内苑有御苑和宝物殿，外苑有体育场等设施。神宫前南北参道交会之处的鸟居(日式牌楼)是日本最大的木制鸟居。

地址：東京都渋谷区代々木神園町1番1号
门票：神宫免费参观。宝物殿和宝物展示室的门票每人500円。
开放时间：明治神宫日出开门、日落闭门，所以每月的具体开放时间不同，大致为冬季6:40-16:00，夏季5:00-18:00。每年12月31日通宵开放参拜。宝物殿只在每年的特定日子开放，宝物展示室每天9:00-16:00开放。
到达方式：原宿站、代代木站(JR山手线)；参宫桥站(小田急线)；明治神宫前站(东京地下铁千代田线、副都心线)；代代木站(都营地下铁大江户线)，北参道站(东京地下铁副都心线)。
www.meijijingu.or.jp

★ 上野公园 Ueno kōen 见地图标识❹



东京的名胜之一，面积广大的公园，里面建有动物园、美术馆、博物馆等众多设施。园内还有不忍池、竹台喷泉等自然景观，西乡隆盛的铜像是上野公园的标志。这里是东京的赏樱名所，每到春季，公园内樱花盛开，会有众多的游人在樱花树下赏花和野餐。

地址：東京都台東区上野公園・池之端三丁目
门票：公园免费，里面各项设施另行收费。
开放时间：5:00-23:00
到达方式：从上野站(JR线，地下铁银座线、日比谷线)下车步行约2分钟；从上野御徒町站(都营大江户线)下车步行约5分钟；从京成上野站(京成线)下车步行约1分钟。
www.kensetsu.metro.tokyo.jp/toubuk/ueno/index_top.html

★ 新宿御苑 Shinjuku gyoen 见地图标识❺



闹市中的一座绿意盎然的欧式庭园，四季景色不同，是东京赏花的胜地之一。

门票：每人200円(15岁以上)，中小学生50円，儿童免费。
开放时间：9:00-16:30。每周一休园，12月29日-1月3日休园。
到达方式：附近的电车车站有新宿站、新宿三丁目站、西武新宿站、新宿御苑前站、千驮谷站(千駄ヶ谷駅)、国立竞技场站等，乘坐JR、京王、小田急、西武新宿、东京地下铁、都营地下铁的多条线路都可到达。
www.env.go.jp/garden/shinjukugyoen/index.html

★ 千鸟渊 千鳥ヶ淵 Chidori ga fuchi 见地图标识❻



千鸟渊位于皇居西北侧，原先是江户城的一条护城河，现在是与上野公园、新宿御苑齐名的东京三大赏樱名所之一，每当樱花开放之际游人如织，非常热闹，到了夜里，这里还会点亮灯光观赏夜樱。最特别的是在千鸟渊可以一边划船一边赏樱，是很别致的体验。

地址：東京都千代田区九段南2丁目-三番町2
开放时间：24小时开放；夜樱时间一般为18:30-22:00。
到达方式：从九段下站(东京地下铁东西线、半藏门线、都营新宿线)步行约3分钟；从半藏门站(东京地下铁半藏门线)步行约5分钟。

★ 滨离宫恩赐庭园 Hamarikyu onshi teien 见地图标识❼



位于东京都中央区、隅田川河口，在17世纪德川将军家的别墅遗址基础上建造，是有着雅致氛围的庭园。庭院里有池塘水景和多种植物，不同时节都可以来赏花。在园内的茶馆能品尝到日式抹茶和点心。园内还有水上巴士的码头，可以乘船前往其他地区游览。

门票：300円，老人(65岁以上)150円，小学生及儿童免费。绿之日(5月4日)及都民日(10月1日)免费开放。
开放时间：9:00-17:00。12月29日-次年1月1日休园，黄金周期间及有特别活动时休园。
电车：附近的车站有筑地市场站、汐留站、新桥站、滨松町站。可乘坐的线路有都营地下铁大江户线、浅草线，JR山手线、京滨东北线，百合鸥号。
船：东京都观光汽船、东京水边线。

★ 目黑川 Meguro gawa 见地图标识 ❽

赏樱名所目黑川位于中目黑区。沿着山手通路流淌的目黑川河畔遍植樱花树，每逢3、4月间，盛开的樱花仿佛花之走廊，掩映于河面之上。随着花瓣飘落，水面会变成粉色的樱花溪流。晚上还可赏夜樱。这里距离涩谷、代官山很近，可以顺路游览。

到达方式：中目黑站(东急东横线、地下铁日比谷线)；目黑站(JR山手线)。

★ 皇居・二重桥 Kōkyo・Nijūbashi 见地图标识 ❾

皇居是日本天皇及家眷居住的宫殿，位于东京市中心的千代田区，隐藏在郁郁葱葱的树林和庭园的深处，周围有护城河环绕。皇居的内宫平常不开放游览，每年只在新年和天皇诞辰日当天对外开放。通常所说的“参观皇居”是指游览皇居外围，包括皇居外苑、皇居东御苑及北之丸公园。在皇居外苑可以见到跨于护城河上的二重桥(又称眼镜桥)。位于皇居西北侧的千鸟渊(千鳥ヶ淵)是东京的赏樱名所之一。皇居内苑也可以参观，但是需要提前在官网上申请预约。

门票：免费参观。
开放时间：皇居外苑全天开放，皇居东御苑9:00-16:45，北之丸公园日出-19:00。
到达方式：从东京站(JR各线)丸之内中央口步行可到；乘坐东京地下铁到二重桥前站、大手町站、竹桥站下车，步行可到。
sankan.kunaicho.go.jp

★ 筑地市场 築地市場 Tsukiji shijō 见地图标识 ❿



筑地市场是东京最大的传统鱼市和蔬菜水果批发市场。鱼市起源于江户时代，现在仍然是东京生鲜产品的巨大交易地。筑地分为场内的交易市场和场外的商店街。场内的中央批发市场有最具日本特色鱼类交易和拍卖，交易总是清晨开始，上午时就结束了。场外的商店街是面向普通民众市场，集中了各色海鲜店、蔬果店、杂货店等。提供寿司、生鱼片的日式食肆遍布在场内和场外，专程前来品尝新鲜美味的游客大有人在。

地址：东京都中央区筑地5-2-1
开放时间：周日和国定假日基本都是休市日，场内和场外大部分店铺不营业。还有一些不定时休市的日子，具体见官网。各料理店铺基本从清晨开始营业，大部分到中午结束营业。
到达方式：最近的车站是筑地市场站(都营地下铁大江户线)。筑地站(东京地下铁日比谷线)、东银座站(都营地下铁浅草线、东京地下铁日比谷线)、新富町站(东京地下铁有乐町线)也比较近。
www.shijou.metro.tokyo.jp/index.html

★ Tips：参观注意事项

为了不干扰交易，清晨的金枪鱼拍卖现在不能自由参观。游客要在凌晨到筑地市场的观光管理部门登记排号，然后组织统一参观，每日名额最多限140人。另外，作为游客，在筑地市场要遵守当地规矩，不要影响到当地业者的正常工作。随时注意不要妨碍通行，也要小心来往的运输车辆；不要碰触生鲜商品和菜刀等工具；在交易市场，如果不是客户最好不要进入商店，在征得店员同意前不要随意拍照，可以拍照的时候请不要用闪光灯；旅行箱等体积较大的行李最好不要带入；在排队较多的餐馆点餐时，尽量每人点一份，而不要两人吃一份。

★ 两国 Ryō goku 见地图标识 ⓫

两国地区是具有江户风情的地区，这里每年1月、5月、9月会在两国国技馆举办大相扑比赛，不过门票比较难订。如果对比赛本身兴趣不大或者买不到票，也不妨去两国地区逛逛。这里有不少和相扑有关的店铺，经常可以见到相扑力士出入。街边有许多餐馆都是相扑选手经常光顾的，还会出售他们爱吃的特制火锅。江户东京博物馆也位于两国，展示江户时期的城市风貌和生活情景。

到达方式：两国站(JR总武线、都营地下铁大江户线)。

★ 东京天空树 東京スカイツリー / Tokyo Sky Tree 见地图标识 ⓬



又名“东京晴空塔”，是东京的新地标，于2012年5月22日对外开放。其高度为634米，分别在350米和450米处设有展望台，不仅可从高处展望东京景色，还有店铺、餐厅、咖啡厅等休闲设施。

地址：東京都墨田区押上1丁目1–13
门票：成人票350米展望台2000円、450米展望台再加1000円。350米展望台的当日门票在东京晴空塔4楼门票柜台发售。450米展望台的当日门票在350米展望台内的门票柜台购买。不同年龄游客及残障人士门票价格不同，详情可见官网。
开放时间：展望台8:00-22:00。
到达方式：业平桥站(东武伊势崎线)；押上站(东武伊势崎线、东京地下铁半藏门线、成田スカイアクセス京成线、都营地下铁浅草线)；浅草站(东京地下铁银座线)；锦系町站(JR总武线、东京地下铁半藏门线)。
www.tokyo-skytree.jp

★ 台场 お台場 O da i ba 见地图标识 ⓭



台场位于东京湾的人造陆地上，是东京最新的娱乐场所集中地，尤其是年轻人的青睐。台场主要的观光地是台场海滨公园，这里有东京都内唯一的沙滩，滨海沿线有散步道可以观赏海景，还能眺望彩虹大桥，经常有日剧在这里取景拍摄。富士电视台大厦、丰田汽车馆、船之科学馆和日本科学未来馆等设施坐落于此。巨大的摩天轮、丰富的购物和餐饮设施也使台场人气十足。

电车：乘坐临海线(りんかい線) 在东京电讯港站(東京テレポート駅)下车。乘坐“百合鸥号(ゆりかもめ)”，在台场海滨公园站(お台場海浜公園駅)、台场站(台場駅)、船科学馆站(船の科学館駅)、电信中心站(テレコムセンター駅)、青海站(青海駅)下车。
船：乘坐东京都观光汽船(水上バス)，可选择浅草-台场直通线(浅草・お台場直通ライン)从浅草到达台场海滨公园，也可以选择台场线(お台場ライン)从日出栈桥(日の出栈橋)到达台场海滨公园。
巴士：台场地区内部有免费乘坐的巡回巴士，方便前往各个站点购物及观光。巴士名称为東京ベイシャトル(Tokyo Bay Shuttle)，每天11:00-20:00运行，间隔时间约15-20分钟。
www.o-daiba.tv

★ 六本木 Ro ppon gi 见地图标识 ⓮

酒吧、夜总会林立，以外国人聚集的东京夜生活区而出名。近年，六本木地区相继落成了六本木之丘(六本木ヒルズ)和东京中城(Tokyo Midtown)这两座大规模的综合性大厦，餐厅、酒店、戏院等休闲设施齐全，还开设了森美术馆、国立新美术馆、Suntory美术馆等艺术文化场所，成为体验东京都市感的最佳观光地之一。六本木之丘的52楼的“Tokyo City View”有360度的玻璃展望台，而且能看到东京塔，是观赏东京夜景最好的地方之一。

到达方式：六本木站(东京地下铁日比谷线、都营地下铁大江户线)；六本木一丁目站(东京地下铁南北线)；麻布十番站(都营地下铁大江户线、东京地下铁南北线)。

★ 涩谷 渋谷 Shi bu ya 见地图标识 ⓯



东京最繁忙、最有特色的区域之一，是日本许多流行风潮的发源地。著名的“忠犬八公”铜像是这里的地标。车站前巨大的十字交叉路口也很有名，每次绿灯亮起，汹涌的人潮会同时从四面穿过马路，再配上周遭商业区众多的巨幅广告和屏幕，可谓展现出繁忙都市感的东京一景。

到达方式：涩谷站(JR山手线、埼京线、湘南新宿线，东京地下铁银座线、半藏门线、副都心线，京王井之头线，东急东横线，东急田园都市线)。

★ Tips：其他都市区域

东京其他一些以都市感著称的区域，例如银座、新宿、池袋、秋叶原、原宿等，详见第14页的“购物”栏目。

★ 东京迪士尼度假区

東京ディズニーリゾート / Tokyo Disney Resort



分为迪士尼乐园(東京ディズニーランド / Tokyo Disneyland)和迪士尼海洋(東京ディズニーシー / Tokyo DisneySea)两个游乐园，其中后者是全球唯一以海洋为主题的迪士尼乐园。除了各项娱乐设施，园内的表演和盛装游行也非常精彩。

地址：千葉県浦安市舞浜
门票：一日票可选择乐园或海洋其中一个园区使用，成人6200円，学生(12-17岁)5300円，儿童(4-11岁)4100円，老年票(60岁以上)5500円。还有连日票、夜间票等多个票种，具体可在官网查询。当日票和预售票可到园区售票处购买购买；门票兑换券可在日本国内各大旅行社、JR各大车站以及便利店购买，进入园区前需要在售票处兑换为正式门票。
开放时间：乐园区9:00-22:00(周一-周五)、8:00-22:00(周六、周日)。海洋区9:00-22:00(周一-周五)、8:30-22:00(周六、周日)。每日具体营业时间和表演活动详见官网。
到达方式：舞滨站(JR京叶线、武藏野线)。
www.tokyodisneyresort.co.jp/cn

★ 三鹰之森吉卜力美术馆 三鷹の森ジブリ美術館

Mitaka no Mori Jiburi Bijutsukan



由动画大师宫崎骏亲自设计，展示吉卜力动画作品的方方面面。美术馆被茂密的树林围绕，建筑错落又各自连通，随处都可见到和动画有关的精巧细节。馆内重现了宫崎骏工作室的场景，并且可以看到吉卜力作品原稿等各种资料。“土星座”放映室放映美术馆限定的短篇动画作品。美术馆的纪念品商店可以购买到各种吉卜力相关的纪念品，还设有主题餐厅。(注意：展馆内部不允许拍照。)

地址：東京都三鷹市下連雀1丁目1-83(都立井の頭恩賜公園西園内)
门票：成人、大学生1000円，中学生700円，小学生400円，儿童(不小于4岁)100円。
开放时间：10:00-18:00，每天分4个批次入场，分别是10:00-10:30、12:00-12:30、14:00-14:30、16:00-16:30。每周二定期休馆，每年冬季定期休馆数天，由于更换布展、维修等原因也会不定期休馆数天，具体开放日期请至官网查询。
电车：三鹰站(JR东日本中央线、东京地下铁东西线)南口，下车后步行约15分钟或乘巴士约6分钟。
巴士：从三鹰站南口有两条巴士路线到美术馆，巴士黄色的车身上绘满动画形象，车头有龙猫标志，非常醒目。单程票成人200円、儿童100円，往返票成人300円、儿童150円。
www.ghibli-museum.jp

★ Tips：购票方法

吉卜力美术馆的入场券不能当日直接前往购买，而是采取完全预约制，需要提前购买指定日期、时段的入场引换券，按时到馆后再兑换真正的门票。通常每月10日开始发售下月的入场券，购买地点在日本境内的罗森(Lawson)便利店内，使用Loppi(服务终端机)自助购买(如果不会买可以请罗森的店员帮忙)；也可以采用网络预约或电话预约的方式预订，但是必须在规定的取票期限内前往罗森店内，仍然在Loppi完成最终操作。
罗森网站购票页面：l-tike.com/ghibli

这个购票方法对中国大陆游客来说很困难，建议到东京的第一天就先去罗森买票，能买到票再根据参观时间微调自己的行程。如果有朋友在日本也可以提前请其代为预订。注意预订的日期最好避开日本的公众假期，那时的票经常会很早就订光。香港和台湾地区有旅行社可代理售票。

实用信息

★ 游客中心 Tourist information

东京观光信息中心(東京観光情報センター)



在东京都内有3家，向旅游者提供当地观光和交通信息，免费发放地图和小册子。此外，在东京的机场、主要旅游景点、枢纽车站以及一些酒店内还设有约150家东京观光指南窗口。

都厅本部 9:30-18:30
东京都新宿区西新宿2-8-1，东京都厅第一本厅舍1层。

羽田机场支所 9:00-23:00



东京都大田区羽田机场2-6-5，羽田机场国际线航站楼2楼。



京成上野支所 9:30-18:30
东京都台东区上野公园1-60，京成上野站检票口前。

★ 地图

东京市各个观光信息中心都可以领取免费的东京地图，一些酒店也提供地图。在电车车站通常也有免费的交通线路图。

★ Tips：日文版地图更好用
现在东京有些地方发放的地图也有英文版和中文简、繁体版。如果没有中文版，建议使用日文版地图，因为东京绝大部分地名都是用汉字表示，可直接与车站和路牌对照，对中国游客来说会比英文版方便很多。

★ 电话

公用电话

东京的公用电话较多，大部分是绿色、灰色和橙色的，街道上和车站里都能找到。有投币式(只能使用硬币)和电话卡式，也有硬币和电话卡都能使用的。投币式只能使用100円和10円的硬币，如果投币100円没用完金额的话不会找零。打东京市内电话10円/分钟。

标有“International & Domestic Card/Coin Telephone”的公用电话能打海外长途。电话显示屏上也会注明“国内专用”或“国际兼用”。日本各电话公司的话费不同，拨打中国电话的参考价为170円/分钟(8:00-19:00)、80円/分钟(19:00-次日8:00)。

电话卡在各车站售货亭和便利店有出售，也可以在自动售卡机上购买。发行电话卡的公司有NTT、KDDI、Soft Bank等。从日本打电话回中国，一般NTT和Soft Bank的卡会比较划算。

手机

日本不使用GSM网络，而是采用CDMA2000和WCDMA的3G网络制式，如果手机是这两种，可以开通国际漫游后带到日本使用。中国国内有提供日本手机租赁服务的公司，日本各大机场或旅行社也可以租赁手机。不过漫游或租赁的价格都不算便宜，只是想打电话报平安的话建议选择公用电话。

★ 网络

东京的免费wifi点比较少，有些大型车站附近能搜到免费wifi，比如秋叶原和涩谷，但是不太好找。在成田和羽田机场有免费wifi，苹果专卖店里也有。 许多酒店都提供网线接入，不过有的酒店会收费。



目前，东京都范围内大部分7-11便利店已经开始提供限时的免费wifi连接，店门上会贴有“7 SPOT”的标识。使用前先进行简单的会员注册，之后就可以登录上网了。每个会员每天最多登录3次，每次可连续使用60分钟。在新宿、池袋等主要旅游区都有比较多的7-11便利店提供wifi。同时提供这项服务的还有伊藤洋华堂(イトーヨーカドー)、Denny's速食店等。

在东京还可以去网吧上网。网吧一般叫做“漫画喫茶店”或“インターネットカフェ(Internet Cafe)”，在里面可以上网、看漫画、睡觉过夜，饮料通常免费，有些网吧甚至有淋浴设施。这些网吧的价格不算便宜，但是如果按过夜的价格来算则要比酒店便宜很多。日本的网吧通常没有中文系统和输入法。东京也有一些中国人开设的“網吧”，在池袋、新宿、大久保周边比较多。

★ 货币帮助

日本的货币是日元，单位是“円(¥)”，汇率经常小幅度浮动，目前的参考汇率是100円约等于7.84元人民币(2012年3月)。

外币兑换：东京市内只要标有“両替商(Authorized Money Changer)”的银行或店铺都可以兑换，在成田机场和羽田机场的也有兑换点。交易前要确认好汇率和有无手续费。不过兑换日元还是建议在国内完成，因为在日本当地兑换通常手续费都比较高。

刷卡：在酒店、大型商场和店铺一般都可以使用信用卡，购买机票和新干线车票、部分出租车也可以用。但是也有不少地方都不能刷信用卡，比如购买普通短途车票、便利店、小商店、超市等，所以携带现金很有必要。在一些情况下使用信用卡会有限制，比如消费在1000円以下不能刷卡。此外，目前日本已经有不少商业设施提供银联刷卡服务。在东京，许多商场、酒店甚至餐厅也接受银联卡，只要贴有“银联”标志的都可以用，还不定期推出各种针对银联卡的优惠促销。有部分商店可能未张贴标识，建议在付款前主动询问一下收银员是否能使用银联卡。

ATM：自动柜员机在银行、邮局、7-11便利店都有。许多设置在银行的ATM机不接受海外卡，除非标有“International ATM Service”以及相应海外银行卡组织的标志。不过邮局和7-11里的ATM都接受海外卡取款，而且可显示多语言菜单。多数ATM机在周末和夜间不营业，大邮局的ATM营业时间会长一些，许多便利店的ATM可以24小时营业。

★ Tips：5円硬币
日本“5円”的读音和“缘”是一样的，所以5円的硬币带有缘分的美好含义。5円硬币通常用来去神社参拜时祈福，也被很多游客当做纪念品带回家和送人。

★ 邮局 郵便局 Yū bin kyo ku

小邮局周一-周五9:00-17:00点营业，周末和法定假日不营业。大的邮局周六、周日也营业，并且周日一直营业到19:00。日本的邮筒多是红色的，在道路拐角、车站、各处公共设施都能找到。邮筒一般有两个投入口，一个是普通邮寄，另一个是大型邮寄物、速递、国际邮寄等专用。

明信片和邮票在各邮局都能买到，便利店和车站的商店也有出售。明信片寄往日本国内每张50円，寄往海外其他国家一律每张70円。



★ 电压

100V，50Hz。插座是双平脚插座，和中国的两孔插座一样。

★ 最佳时间

东京属于温带气候，四季分明。夏季高温多湿、常有台风，冬季气候干燥、多为晴天。从6月下旬到7月中旬是梅雨时节，几乎每天下雨，湿气很重。

每个季节都有不同的观光项目，以春季和秋季为最好，春季樱花盛开，秋季可以赏红叶。另外，夏季有许多节庆活动，冬季有圣诞、新年的庆典。在新年期间到东京旅游有机会体验日本最重要的假日氛围，看到不少具有传统特色的庆典和活动。但新年期间不少景点、商店和餐馆不营业，交通也可能不方便。

★ Tips:

日文周一-周日

日曜日-周日
月曜日-周一
火曜日-周二
水曜日-周三
木曜日-周四
金曜日-周五
土曜日-周六

★ 厕所　トイレ / お手洗い / 化粧室

日本的厕所分为“和式”和“洋式”，即蹲式和抽水马桶。在东京，公共厕所多设置在车站、商场等公用设施里。厕所里一般都很干净、没有异味，并且都有足够的卷纸。很多马桶还是智能式的，有体温坐垫、温水冲洗、烘干等功能。在厕所内可能会见到一个名叫“音姬”的装置，按下后发出冲水声，用来掩饰如厕时的不雅声音。公共厕所里通常都有宽敞明亮的化妆区，配有可放物品的台面和大镜子，方便女生补妆。

在东京，使用过的卫生纸必须直接丢在马桶里冲掉，而不是像国内一样丢在垃圾桶里。厕所内会设有一个专用的小筐或自动感应开关的垃圾桶，生理用品要卷好丢在这种垃圾桶里。另外，有些公共厕所设有一间“多目的化妆室”，外面贴有轮椅、妇婴等标识，里面有给残障老弱等人士专用设施，普通人请不要使用这间。

旅游日历

新年 1月1日-1月3日

日本在一年当中最重要的节日，通常企业在新年期间一般都休息不上班。按照习俗，除夕夜里寺庙会撞108次钟，可至增上寺、护国寺、筑地本愿寺等地参观。新年期间，初诣(新年去神社或寺庙的首次参拜)是日本人最重要的活动之一，几乎所有的神社和寺庙都举行初诣活动，在东京，最有名的初诣神社是明治神宫。初诣时排队等候的人潮汹涌，其中很多女性都穿着正式的和服、梳起发髻。还有许多传统摊点出售各式各样的食物。

成人节 1月第2个周一

日本的国民节日之一，为年满20岁的年轻人举办庆祝活动。参加成人式的女孩都会穿着华丽的振袖和服到神社祈福、参拜。

女孩节 3月3日

祝愿女孩子幸福成长的节日，一般从节日前半个月左右开始到节日当天，民间会举办庆祝活动，在车站、旅游景点、商店橱窗等地展示人偶，街上还会悬挂伞福，作为旅游者也能感受到节日的气氛。

东京国际动漫节 2012年3月22日-3月25日

又称东京国际动画博览会，是每年3月底在东京国际展示场举办的世界最高级别的动漫展。一般展会后两天会开放给普通爱好者参观，届时各企业会安排精彩的活动，还有精美的手办展示。
www.tokyoanime.jp

男孩节(儿童节) 5月5日

日本法定的儿童节，但其实也是日本传统的男孩节。这一天，有男孩的人家都会高高挂起鲤鱼旗，为孩子祝愿祈福。

神田祭　距5月15日最近的周六和周日

江户三大祭之一，也是与京都祇园祭、大阪天神祭起名的日本三大祭之一。举办地点在千代田区的神田神社。主打活动在阳历的奇数年举行，阳历偶数年的活动则规模较小。奇数年时周六的游行尤为盛大，队伍大约由300人组成，包括神轿、花车、神官等，浩浩荡荡穿过神田、日本桥、大手町、丸之内等东京都中心区，再现了江户风情。周日，会有近百台神轿聚集到神田神社。

浅草三社祭　5月第3周的周五-周日

传统的节庆活动，在浅草举办，是东京具有代表性的神轿节庆活动。几十座神轿被人们抬起，从神社中出发游街，场面十分热闹。还有花车巡游、传统的编木舞表演可以欣赏。

山王祭　6月中

江户三大祭之一，举办地点在千代田区的日枝神社，历时约10天。其中最盛大的活动是在阳历偶数年份6月15日举行的“神幸祭”，大约500人组成的游行队伍长达300米，所有人都身穿宫廷古装，在东京站、银座、国会议事堂前等东京市中心街区巡游，队伍里包括神轿、花车、和服乐团、舞者等等。队伍早上从神社出发，直到傍晚才返回。

深川八幡祭　距8月15日最近的周六和周日

江户三大祭之一，举办地点在江东区的富冈八幡宫。每年都有祭礼，大祭是每三年一次。祭会期间数十台神轿在街道上巡游，两旁的观众纷纷向抬神轿的人身上泼水，因此也称为“泼水祭”。

夏季花火大会　7月-8月

花火即焰火、烟花，花火大会是东京夏季的节庆活动。7月开始，日本各地共有300多场花火大会，比较大的花火大会观赏人数可达数十万。每到会期，数万发五彩缤纷的烟花在夜空绽放，非常漂亮。女孩子一般都会穿着漂亮的浴衣(夏季和服)、拿着团扇和同伴一起参加。不过花火大会现场人多拥挤，好位置也要提早才能占到。

隅田川花火大会(7月最后一个周六)、东京湾大华火祭(8月第二个周六)和神宫外苑花火大会(8月间)是东京三大花火大会。

盂兰盆节　8月13日-8月16日

盂兰盆节是祭奠先祖、缅怀逝者的日子，是日本除新年之外最大的节日，此时家家户户都会去扫墓、祭祖。盂兰盆节也是日本黄金周假期，许多企业在这时都会放7-15天的暑期假，人们返回家乡与亲人团聚或一起出游，因此黄金周期间的交通相当繁忙和拥挤，但东京、大阪等大城市反而会比平时人少一点。

七五三节　11月15日

七五三节是日本独特的传统儿童节，3岁的男孩女孩、5岁的男孩、7岁的女孩要于每年的11月15日去神社参拜祈福。从10月开始，各地的大小神社就陆续可以见到日本家庭带着盛装打扮(通常是穿和服)的孩子参拜。在东京，七五三节参拜最受欢迎的神社是日枝神社。



圣诞节 12月25日

圣诞节虽然不是日本的传统节日，但讲究精致和细节的日本人为浪漫的圣诞节打造了不少好去处。东京市内很多繁华地区都会布置华丽眩目的圣诞灯饰，打造梦幻灯海，非常适合夜晚观光。市内的主要赏灯地有：有楽町マリオン、丸の内、日本橋さくら通り、东京塔、台场、六本木、东京中城、新宿、代官山、新桥、东京巨蛋等。

城际交通

★ 机场

东京主要使用两个机场：成田国际机场，羽田机场。两个机场间有电车和巴士连接往来。

✈ 成田国际机场 成田国際空港 NRT

位于千叶县成田市，简称成田机场，国际航班多在这里起降。是日本最大的国际机场，也是日本航空、全日空、达美航空的枢纽机场。虽然客流主要是前往东京的，但这里与东京市中心相距较远。

电车

JR：乘坐成田特快N'EX(成田エクスプレス)线可到东京、品川、涩谷、新宿、池袋等主要车站，根据距离远近不同，车程约为60-90分钟，票价为2940-3110円，皆为对号入座。快速Airport成田(快速エアポート成田)与N'EX停靠车站相同，票价大致为1280-1450円，由于不指定座位，所以上车不一定有位子。

京成线：成田机场至上野-日暮里车站，可乘坐成田SkyAccess(成田スカイアクセス)线或京成本线。两条线路各有几种不同的车型，有是否对号入座的区别，运行时间40-80分钟不等，票价在1000-2400円之间。

巴士

利木津巴士(Limousine Bus/リムジンバス)成田空港线，从机场出发到东京市区内多个主要车站都有线路，票价在3000円左右。

TAXI

参考价格：从成田机场到新宿约110分钟，价格30000円左右。

✈ 羽田机场 羽田空港 HND

正式名称为东京国际机场(東京国際空港)，距离东京市区较近，是日本少数可以作24小时航班起降的机场之一。羽田机场以营运日本国内航线为主，不过目前也有部分国际航班使用该机场。

电车

乘坐东京单轨电车(東京モノレール / Tokyo Monorail)到滨松町站，470円，用时约20分钟。从滨松町站可转乘JR线到东京各地。

乘坐京滨急行电铁空港线到品川站，400円，用时约16分钟。从品川站可转乘JR或地下铁到东京各地；京急空港线有不少车次都与都营地下铁连接，这时不用在品川换车就可以直达市内的新桥、大门、浅草等站点。

巴士

利木津巴士(Limousine Bus/リムジンバス)羽田空港线，从机场出发到东京市区内多个主要车站区域都有线路，票价视距离不同在600-1200円之间。京滨急行巴士(京浜急行バス)，可到东京市区多个主要车站，票价在270-1400円之间。

TAXI

参考价格：从羽田机场到新宿约60分钟，价格9000円左右。

★ 电车

在日本，所有用电驱动的轨道交通工具都可以称作“电车”，包括JR、私营铁路、地下铁、单轨电车等等。电车不仅在东京市内运行，也是连接起东京与周边城市以及日本其他地区的交通方式。

> **★ Tips：日本乘电车须知**
>
> 在日本的电车上最好不要打电话，如果必须接电话则要压低声音、尽快结束通话。电车上会有优先席，即专给老幼病残及孕妇使用的座位，其他乘客最好不要坐。而且这些优先席通常也是为使用心脏起搏器的乘客设置的专座，所以附近禁止使用手机。有些电车在上下班高峰期或晚上23:00之后会安排女性专用车厢，男士们要看好标识以免上错车。另外，乘车时不要大声喧哗，也不能在车内饮食。

JR(Japan Railways)

JR是日本的铁路公司集团，其前身为日本国有铁路，线路遍布全国，客运服务包括城市间的干线交通、市内交通和大量的小城市间线路。除了普通的JR线，著名的“新干线”也由JR经营。

新干线 新幹線

新干线是日本的高速铁路客运专线系统，以速度极快的子弹头列车闻名，安全稳定且准点，是较远城市间交通的理想线路。东京站是多条新干线的起点站，有开往长野、新泻、青森、大阪等地的列车。东京市内停靠新干线的车站还有品川站、上野站。

★ 长途汽车

日本城市间往来的长途汽车班次很多，还有夕发朝至的夜行巴士。汽车票价相对飞机和新干线要便宜不少，适合想省钱又时间宽裕的游客。长途巴士的座位可以调节角度，比较舒适。从东京有往来于日本个主要城市的巴士。高速巴士始发终点站通常与铁路站点并设，或者设在铁路站点的附近。东京主要的长途巴士车站有东京车站、新宿车站、池袋车站等。

市内交通

东京都内的交通网十分完善和便利，交通线路四通八达，而且所有交通工具的准点率都相当高，可以很快捷地在市内往来。轨道遍布东京的JR、地下铁、私营铁路等各种电车以分钟为间隔单位运行，是东京市内的主用交通工具，几乎所有的市内目的地都可到达。多数车站都有无障碍设施，不少车站内还建有各类商店，甚至形成商业街。较大的车站通常有多个出入口，也会与商场、写字楼、酒店相通，非常方便。但是过于发达的交通常常令初到东京的游客感到复杂，建议出行前对主要的交通线路做一些了解，然后根据沿线的地点规划行程。

★ JR

东京市内有多条JR线路，如果只在东京都内游览，通常乘坐的线路有山手线、中央线、总武线、临海线、京滨东北线、京叶线等几条，其中山手线和中央线是最主要的线路。



山手线为环状循环线，车站覆盖了大部分东京旅游的热门地区，全29个车站中有24个都可与其他线路换乘，东京、新宿、涩谷、池袋、上野是位于山手线上的5大枢纽换乘站。山手线单程票价130-210円。建议初到东京的游客选择山手线作为主要的交通和游览线路。



★ 地下铁

地铁是东京的主要交通工具之一，许多线路还与地面轨道网相连。东京地铁分为东京地下铁(東京メトロ/Tokyo Metro)和都营地下铁(都営地下鉄)两种，共有13条线路，比较复杂。每条线路都有指定的字母标志和颜色，车站也有相应的编号，在换乘时记好各条线的标志色会方便很多。另外，在东京的地铁车站一般都有免费发放的地铁线路图和时刻表，很有用处。不过由于不是同一家公司经营，地铁间换乘或与其他轨交换乘时可能需要加钱或重新通过检票口。

东京地下铁：银座线、丸之内线、日比谷线、东西线、千代田线、有乐町线、半藏门线、南北线、副都心线。票价160-230円。
都营地下铁：浅草线、三田线、新宿线、大江户线。票价170-260円。

★ 其他轨道交通

私营铁路

东京的私营铁路包括东急线、小田急线、京急线、西武线、京王线、东武线、京成线、临海线(りんかい線)等等。这些私铁大部分以JR山手线上的站点为起点，向东京近郊辐射。如果要从东京去往箱根、日光、多摩、横滨等东京外围的观光地，可以选择乘坐。

百合鸥号 ゆりかもめ Yu ri ka mo me

全称为东京临海新交通临海线“百合鸥号”，是新都市交通的一条无人驾驶的电车线路，从新桥站始发，连接台场地区各站，终点站丰州。百合鸥号有舒适的车厢和观景车窗，沿途会经过彩虹大桥，可以从空中眺望东京湾和台场的风光。注意：与上文提到的临海线是不同线路。
票价：180-370円，儿童(7-11岁)90-190円，幼儿免费。

都电荒川线

东京都内唯一保留地面轨道的有轨电车，运行与早稻田-三轮桥之间，沿线站点主要在东京的下町区域，可以感受东京的平民生活和旧时风貌。全线一票制，成人160円，儿童80円。

> **★ Tips：正确乘车**
>
> 在东京市内乘电车首先要分清不同线路，在月台候车要确认乘车方向是否正确。留意车站内的换乘标志，标志一般都会用日语(汉字)和英语来表示。有困难时可以向穿着制服的车站工作人员询问，简单的日语或书写汉字基本就能沟通，而且东京市区内有一些车站的工作人员会讲英语。
>
> 许多车站都有多个出口，尤其新宿等大站出口很复杂，下车后去往目的地一定要选对出口，以免绕路或迷失方向。车站内设有详细的周边地图，标明附近的地点和最近的出口，出站前最好查看一下。

★ 公交车

东京市内的公交车路线众多，停站密集，大多数电车车站和重要地点都有站点，是轨道交通的补充。城市中心区基本都为东京都交通局运营的草绿色公共汽车，简称“都巴士”，票价统一为成人200円、12岁以下儿童100円。市内还有不同汽车公司运行线路，各家公司的车费不太一样。

不过坐公交车要注意的一点是，根据时段不同，每条线路的发车数量也不同；特别是一些不繁华的地方，经过的公交车会更少。根据运营公司不同，车票的购买方式分为上车买票和下车买票两种；而且买车票时有可以找零的，也有必须自备零钱的，比较麻烦。另外，公交车线路复杂，还可能遇到堵车。由于以上原因，并不建议初到东京或者不会日语的游客乘坐公交车。

除了普通公交车，东京还有在各旅游景点环游的观光巴士以及在一定区域内巡回的免费巴士。

> **★ Tips：公交车乘车方法**
>
> 都巴士在上车时即向支付车费，将零钱投入驾驶座旁的投币式售票机(Box)。有些按里程计价的公交车要在乘车口领取整理券(印有上车站号码)，下车时按号码对照车内的票价表，把整理券和相应的车费一起投入Box。乘坐日本的公交车不能在停车站以外的地点上下车，快到下车站时要提前按铃，否则该站不停车。

★ 出租车

东京23区、武藏野市、三鹰市的普通出租车起步价710円/2公里，之后每288米90円。打电话预定车辆上门服务需要400円。23:00-次日5:00征收20%夜间费。收费公路的费用也由乘客负担。

由于日本车辆是靠左行驶，所以乘客要从车辆左侧后门上下。

所有出租车的车门都是自动开关，不需要自己动手。下车时记得让司机开发票，如果有遗漏行李或者需要投诉的情况，可以在发票找到电话号码和车辆编号。另外，大部分出租车内是禁烟的。

★ Tips：并不方便的出租车

东京很多小路没有名字，门牌号也不是很有规则，所以搭乘出租车时如果只有大致的地点司机很有可能找不到地方。最保险的方式是自己知道怎么走，再告诉司机。不过如果有详细准确的地址，司机就可以利用导航系统找到路。另外，东京的出租车车资昂贵，也容易遇到堵车，所以非必要的话并不推荐游客乘坐，使用公共交通会比较快速和便宜。

★ 水上巴士 水上バス

水上巴士即在河流和港湾地区按固定航路运行的船。东京的水上巴士主要在隅田川、荒川和东京港区域运行，经营的公司有东京都观光汽船(東京都観光汽船)和东京水边线(東京水辺ライン)等。水上巴士在交通之外的重要功能是观光，经过东京湾、台场海滨公园、彩虹大桥、滨离宫、隅田川、浅草等地的线路最受游客欢迎。按路线远近不同，票价从200円左右到1500円左右不等。

车票

★ 常用的一日券

东京市内的交通线路有多种一日券可以选择，票价便宜，一天之内可无限次乘坐相应线路的车辆。如果想去的地点较多，选择合适的一日券可以节省不少交通费。

JR东京都区内通票 都区内パス(JR東)
成人730円，儿童360円。东京23区内的JR全线。

东京自由乘车券 東京フリーきっぷ
成人1580円，儿童790円。东京23区内的JR、东京地下铁、都营地下铁、都电、都巴士、日暮里・舍人线全线。

东京地下铁一日券 東京メトロ一日券
成人710円，儿童360円。东京地下铁全线。

都营交通一日券 都営まるごときっぷ
成人700円，儿童350円。日暮里・舍人线、都营地下铁、都电、都巴士全线。

都营・东京地下铁共通一日券 都営・東京メトロ共通一日券
成人1000円，儿童500円。都营地下铁、东京地下铁全线。

百合鸥号一日券 ゆりかもめ一日乗車券
成人800円，儿童400円。百合鸥号电车。

台场・有明一日券 お台場・有明ぐるりきっぷ
成人900円，儿童450円。百合鸥号、临海线以及水上巴士。不过水上巴士只能乘坐票面上指定的航线。

★ Tips：一日券有效期限

一日券只在当日日期内有效，到当天晚上相应线路的最末一班车为止失效，并不是从购买时间起算满24小时。所以需要使用一日券最好一大早就去购买。

★ 储值卡

Suica(西瓜卡)





Suica是一款能在东京圈(包括东京都、神奈川县、千叶县、埼玉县等地)范围内用于乘车、购物的储值卡，因为日语发音与西瓜相同，所以中文俗称西瓜卡，吉祥物是小企鹅。Suica对车费基本没有优惠，但乘车时不用再排队买票，像国内的交通卡在机器上刷一下即可。在带有Suica和PASMO标志的商店和自动贩卖机购物时还能刷卡结账。Suica适用于东京市内几乎所有的JR、地下铁、私铁、巴士线路，可以反复充值，非常方便。

每张新购卡价格2000円，其中含500円押金和1500円车费。儿童卡购卡价格相同，但每次刷卡时会自动按儿童票价扣费。余额低于最低单程票价(JR130円，地下铁160円)时就不能使用了，需要充值。退卡时会退还500円押金和车费余额，但是要收取210円手续费，如果余额不足210円会被扣光，所以尽量用完余额再去退卡会比较合算。

PASMO

与Suica一样是储值交通卡，只是发行公司不同，吉祥物是机器人。在东京市内，PASMO乘车和购物的功能和Suica几乎完全相同，购买价格和退卡方式也一致。不同点是PASMO分为记名和不记名两种，如果遗失卡片，记名卡可以申请补办，并且把旧卡中的车费余额转移到新卡中。





优惠套票

Suica ＆ N'EX是包含一张Suica卡和成田特快N'EX车票的优惠套票，不仅让市内往来成田机场的费用降低很多，Suica还可以直接用于市内交通和购物。单程套票3500円，有效期一天。往返套票5500円，有效期两周。除了东京市区，N'EX最远还可到达横滨地区，优惠幅度很大。

Suica & Monorail是包含一张Suica卡和东京单轨电车(羽田机场-滨松町站)车票的优惠套票，方便使用羽田机场的游客。单程套票2400円，有效期一天。往返套票2700円，有效期10天。

★ 售票机、改札机、精算机

电车车站的入口处设有大型自动售票机，购买车票全自助。售票机电子显示屏有日文和英文显示买票方法。购票时硬币和纸币都可使用，自动找零。在日本乘坐电车，一般只购买基本费用的车票，如果乘坐特快列车、指定席、卧铺车等需要支付相应的额外费用。

乘坐电车时验票的闸机在日本叫做自动改札机(自動改札機)，进出站都是自动检票。车票必须保留，以便出站使用，因此不要折叠或弄脏。到了目的地出站时，单程票直接投入改札机内被回收，一日券、两日券等票种投入后之后会再吐出来返回给乘客。

车站里除了售票机之外，还有一种精算机，用来补票。如果购买的车票金额与实际乘坐的距离不符，出站时把车票投入改札机会发出

警报。这时可将车票放入精算机内，机器自动算出需要补的金额，投币进去之后会吐出一张票，把这张票和原来的车票一起投入改札机里就可以出站了。如果不确定下车的具体车站或者车费，可以先购买最低车费，最后出站时利用精算机补足票价。

活动

★ 花见

花见是日本的赏花习俗，一般多指赏樱花。每到春季，樱花在日本相继盛开，各种赏花活动热闹非凡，3-4月间，很多日本家庭和公司经常在樱花树下举办露天赏花会，夜赏樱花也是很受欢迎。

日本国土狭长，各地樱花盛开的时间不同，形成一条从南到北推进的"樱前线"(预测各地樱花开花日期的地图线)，届时日本气象厅会定期播放开花时间预测，也有专门的网站可以查阅，比如：www.rurubu.com/season/spring/sakura

东京的樱花开放时间一般在3月下旬-4月中旬，市内众多地点都能欣赏樱花开放的美景。单纯赏樱花的话，上野恩赐公园和千鸟渊最好看。千鸟渊、隅田公园、井之头恩赐公园可以游船赏樱。赏夜樱比较好的地方有上野公园、千鸟渊、六本木、小石川后乐园、隅田川、滨离宫等。如果要拍东京塔配樱花的照片就去芝公园，想和樱花合影在目黑川会拍得比较好。还有新宿御苑、明治神宫外苑、代代木公园、日比谷公园、飞鸟山公园等都是赏樱名所。

★ 温泉

尽管东京市区并不以温泉闻名，但还是有能够体验日式温泉的好去处，比如位于台场的大江户温泉物语。这里修建得像江户时期的小镇，是一座温泉休闲乐园。

大江户温泉物语 Ōedo Onsen Monogatari

地址：東京都江東区青海2丁目6番3号
门票：日间票2900円，儿童(4岁-小学生)1600円，4岁以下免费。夜间(18:00之后入场)票2000円，儿童(4岁-小学生)1600円。深夜(凌晨2:00之后)追加费用1700円。还有其他票种及不定期推出的优惠，具体见官网。
开放时间：11:00-次日9:00。在某些日子不会通宵营业，可以查询官网。
到达方式：从百合鸥线(ゆりかもめ)电信中心站(テレコムセンター駅)步行约2分钟。此外，在東京テレポート駅、东京站、品川站、锦系町等地开设有往返大江户温泉物语的免费巴士。
www.ooedoonsen.jp/higaeri/index.html

★ 演唱会

东京是日本流行文化的中心，一年之中会有很多明星在东京举办演唱会，吸引众多歌迷前去捧场，近年到东京观看演出的海外歌迷也逐渐多起来了。东京的大型演唱会经常在一些体育场馆举行，比如东京巨蛋等。常见的演出地点如下：

东京巨蛋 東京ドーム / Tokyo Dome 见地图标识 ⑯

到达方式：水道桥站(JR中央总武缓行线，都营地下铁三田线)；春日站(都营地下铁大江户线、三田线)；后乐园站(东京地下铁丸之内线、南北线)。

日本武道馆 Nippon Budōkan 见地图标识 ⑰

到达方式：九段下站(东京地下铁东西线、半藏门线，都营地下铁新宿线)；饭田桥站(JR中央线)。

国立代代木竞技场 国立代々木競技場
Kokuritsu Yoyogi Kyōgijō 见地图标识 ⑱

到达方式：原宿站(JR山手线)下车徒步约5分钟；明治神宫前站(东京地下铁千代田线)下车徒步约5分钟。

ZEPP TOKYO

到达方式：青海站(百合鸥号)下车徒步约3分钟；东京电讯港站(临海线)下车徒步约5分钟。

★ 歌舞伎

歌舞伎是日本独特的表演艺术，布景精致，演员服装华丽、化妆精致，且清一色为男性。尽管并不一定能看懂这些传统的戏剧，不少游客还是愿意通过观看歌舞伎表演来感受原汁原味的日本风情。

著名的银座歌舞伎座目前在整修，到2013年重新开业。现在可以到位于银座六丁目的新桥演舞场欣赏歌舞伎演出，剧场还为外国游客配备有英语解说的耳机。

餐饮

在东京，世界各国的美食应有尽有，从高级餐厅到路边小店，不同档次的食肆分布在这个大都市的各个地方。餐馆随处可见，通常车站周围就是餐饮店聚集的地方，在繁华商业区更是密集。

对旅游者来说，最有吸引力应当是具有日本风味的本土饮食。寿司、刺身、串烧、拉面、寿喜烧、炸猪排、盖饭、天妇罗、乌冬面、铁板烧等等都是日本有代表性的美食。如果钱包够鼓，东京也有地道的神户牛肉、怀石料理、螃蟹料理可以尝试。

除了餐厅，居酒屋也不容错过，这里的日本特色更加浓厚，不仅有质量不错的饭菜和小食提供，还有多种酒类。无论一人还是多人用餐都可以轻松享受美食和小酌的乐趣。居酒屋通常是日本公司职员下班后聚会的地方，所以比起餐厅会有些吵闹。
东京的甜品非常值得推荐，这里有世界各地种类丰富的甜点，甚至法国的一流品牌也在东京开有店铺。各色蛋糕、巧克力、布丁、糖果、冰淇林等等绝对让爱吃甜食的人欲罢不能，而传统的日式和果子无论自己吃还是送给亲朋好友都很不错。

注意，晚上22:00之后，在很多餐馆点菜都会收取额外的服务费。

★ 当地特色

一兰拉面(涩谷店) 一蘭

在东京有多家连锁店，是来自九州的豚骨拉面。点餐时可以按自己的口味选择汤的味道和面的软硬。
地址：東京都渋谷区神南1-22-7，岩本ビル B1F。距离涩谷站约370米。

松屋

日本著名的牛肉饭连锁快餐店，一顿饭只要五六百円。店铺非常多，几乎每个车站附近都有。

神田きくかわ(神田店)

有名的鳗鱼盖饭料理店。

地址：東京都千代田区神田須田町1-24-2。从JR神田站北口步行约3分钟。

筑地市场

筑地市场里有很多家餐馆，主要经营寿司、生鱼片、海鲜盖饭等生鲜食品。吃寿司最有名的店铺是“寿司大”和“大和寿司”，不过这两家店经常需要排很长的队才能吃到。

海産物居酒屋 さくら水産 新宿御苑前店

擅长做海鲜料理的居酒屋连锁店，在东京有多家分店，寿司和生鱼片的价格比较实惠。

地址：東京都新宿区新宿1-13-1，大橋御苑ビル別館B1。

★ 世界特色

オマージュ Hommage

法式餐厅。

地址：東京都台東区浅草4-10-5。从东京地下铁银座线浅草站步行约10分钟。

フェリチェリーナ Felicelina

意大利餐厅。

地址：東京都目黒区青葉台1-15-2，AK-3 Building 2-a。距离中目黑站449米。

コメドール・エル・カミーノ Comedor El camino

西班牙餐厅。

地址：東京都新宿区神楽坂3-1，京花ビル 4F。距离饭田桥站336米。

★ 中餐

东京的中餐馆很多，也称为中华料理。很多地区有中餐馆，在池袋地区比较集中。不过中餐多多少少会按日式口味做改良，所以和国内的中餐相比可能味道并不一样。

中華 大興

地址：東京都台東区上野6-2-14，距离御徒町站109米。

東北姑娘

地址：東京都豊島区南池袋3-16-8，从池袋站东口步行约5分钟。

珠穆朗玛惠比寿西店 ちょもらんま恵比寿西店

地址：東京都渋谷区恵比寿南2-2-7。从JR惠比寿站西口步行约5分钟。

★ 一些较为平价但常见的餐馆

以下是一些在东京常见的餐厅，这些餐厅基本都比较平价，而且多数是连锁店，店面数量较多或分布在车站周边，比较好找。

快餐(汉堡、牛肉饭、中式快餐、咖喱饭等)

麦当劳(在东京随处可见)、肯德基(不太常见)、ロッテリア(Lotteria)、モスバーガー(Mos Burger)、すき家、吉野家、なか卯、日高屋、餃子の王将、CoCo壱番屋。

定食(搭配好菜和饭的份饭、盒饭)

大戸屋、やよい軒、ねぎし、とんかつ和幸、

家庭用餐 ファミレス

サイゼリヤ(Saizeriya / 萨莉亚）、ガスト、ジョナサン(Jonathan)、バーミヤン(中式)

拉面店 ラーメン

やすべえ(つけ面，即蘸汤吃的面)、陳麻家(中式担担面)、蒙古タンメン中本、洋麺屋五右衛門(意式面条)、三ツ矢堂製麺(つけ面，即蘸汤吃的面)、大勝軒。

自助餐 食べ放題

シェーキーズ(Shakey’s，披萨自助)、スイーツパラダイス(Sweets Paradise，甜点为主)、牛角(烤肉)、喰喰(烤肉)、鍋ぞう(火锅、涮锅、寿喜烧)、もんじゃや(文字烧、什锦烧)。

回转寿司 回転寿司

活 大江戸、元祖寿司、天下寿司、海鲜三崎港、回し鮨若貴、平禄寿司

居酒屋

居酒屋270 金の蔵Jr. 、居楽屋 白木屋、土間土間、居楽屋 笑笑、海鲜居酒屋 はなの舞、居食屋「和民」、旬鮮酒場 天狗。

连锁咖啡厅 カフェチェーン

スターバックス・コーヒー(Starbucks Coffee / 星巴克)、ドトールコーヒーショップ(Doutor Coffee Shop)、ベックスコーヒーショップ(Beck's Coffee Shop)、サンマルクカフェ（St-Marc Cafe）、エクセルシオールカフェ(Excelsior Cafe)、カフェ・ド・クリエ(Cafe de CRIE)。

住宿

东京住宿设施齐全，游客可以选择不同的形式和价位的住宿地点。由于东京的交通系统极为复杂，所以选择住宿地点最重要的是出行方便和节省车费，而且以住处距离车站较近为好。一般而言，新宿、上野、银座、品川、池袋等地区是旅游者比较多选择的，这些地区都有多条线路汇集的大车站，乘车比较方便。

★ 星级酒店

和国内同档次的酒店相比，日本的酒店房间面积普遍偏小，但设施和服务都非常好，房间内的用品一应俱全，甚至连沐浴用品都是名牌产品。酒店的通常比较贵，标间价格约在25000-45000円左右。住宿费超过10000円时，要加收6%的税。账单也有可能附加10%的服务费。



★ 日式旅馆与民宿

日式旅馆或民宿也是旅游者不错的选择，榻榻米房间非常有日本味道，还能品尝到传统的日式早餐。日式旅馆在东京市内比较少，但价格与酒店相近。民宿是家庭式旅馆，多在市郊的一些观光地，上野、池袋等地区也有，通常不提供一次性用品等不必要的东西，收费也较低。

★ 商务酒店

多处于闹市区或车站附近，交通便利，房间布置简单，价格比较实惠，标间价格约在8000-10000円左右。

★ 星期公寓 Weekly Mansion

如果在东京停留的时间较长，还可以考虑选择星期公寓住宿。这种旅馆由日式公寓楼改建，以房间为单位出租。设施比较生活化，一般会配有洗衣机、微波炉、自动贩卖机、公用电话、电视等；房间内通常还有炊具、冰箱，可以自己煮饭。以前星期公寓都以一周为单位出租，现在大多可以按天住宿。参考价位单人间每晚4000-6000円，双人间每晚7000-9000円，有时会有促销价格。

★ 青年旅馆

有些青年旅馆是国际青年旅舍联盟的成员，只对会员开放，有些则开放给所有游客。住宿费一般每人3000円左右，不包括餐点。

★ 其他

胶囊旅馆是像胶囊一样的格子间，每人单独一格，住宿费比普通的旅馆或酒店便宜，每晚约3000-4000円，多位于繁忙的都市区或车站附近。空间很小，但基本的设施都有，卫浴公用。住客可以把自己的行李锁在柜子里，然后通过自动贩卖机购买住宿券入住。胶囊旅馆大多只接待男客，也有可以接待女性住宿的，甚至有女性专用的胶囊旅馆。不过这种旅馆舒适程度非常有限，仅适于想体验新鲜感以及想省钱或者应急的游客。

东京的网吧(网络咖啡厅)也可以过夜。现在的网咖不仅提供阅读漫画和杂志以及上网的服务，还可以畅饮饮料，甚至提供淋浴。但和胶囊旅馆一样，这里并不适合正式住宿，仅适用于省钱或应急。

购物

★ 主要商业区

银座 Gin za 见地图标识 ⑲

东京最著名的商业街，名牌旗舰店、高档百货、传统百年名店聚集于此，是最具代表性的高级商店街。银座有从一丁目到八丁目共八条大街，其中以四丁目十字路口最为繁华。周六、周日中午到傍晚，银座的主要道路禁止车辆通行，变成在日语中被称为“步行者天国”的步行街区。

银座的百货公司有和光、三越、松屋、松坂屋等，爱马仕、Louis Vuitton、Gucci、Chanel、Cartier、Burberry等大牌也几乎全部集中在这里，还有资生堂、Fancl等品牌的旗舰店。除了高档商品，H&M、优衣库等流行服饰店也不少。传统老店中，鸠居堂出售和纸工艺品、熏香、文房四宝等传统物品，伊東屋(ITO-YA)经营各式文具和纪念品。

新宿 Shin ju ku 见地图标识 ⑳

以新宿车站为中心，分为新宿东口、新宿南口和新宿西口3个商业区，无论地上还是地下都有十分密集的商业设施。名品店、百货商场、电器街、药妆店、百元店、折扣店、潮流服饰店等各种档次的店铺一应俱全，加上众多的餐厅和娱乐场所，使新宿成为东京最主要的商圈之一。此外，著名的“歌舞伎町”也位于新宿。

涩谷

东京最繁华的地带之一，东京的年轻人喜爱的购物地。著名的涩谷109大厦的意义已经超出了购物中心，成为涩谷GAL系流行时尚的代表。这里百货商场和时装店云集，街上还有各式各样的小店。除了购物，这里还有很多餐厅、酒吧、俱乐部、Live House等场所，尽显流行文化。

从涩谷中心街通往PARCO百货店有一条名为西班牙坂(スペイン坂)的坡道，虽然不长，却沿街开设了各种服饰用品店、杂货店、餐饮店和游乐中心，带有南欧风格，很受年轻人欢迎。

池袋 I ke bu ku ro 见地图标识 ㉑

东京又一个繁华的商业圈，尤其吸引女性光顾。购物主要集中在东口、西口和阳光城一带，百货商场和大型流行服饰店鳞次栉比，主要的店铺包括丸井百货、PARCO、西武百货、Bic Camera、Yamada电机、东武百货等，自成一体的大型综合商场阳光城也不可错过。池袋地区还有东京艺术剧场、立教大学等文化设施，与购物区形成了不同的气氛。近年，池袋频频成为日剧、小说的背景舞台，让许多年轻人更加把这里当作胜地。

台场

坐落于东京湾的游乐区和购物区，拥有多个大型商店区，例如维纳斯堡(Venus Fort)、Aqua City、狄克斯海滨购物中心(Decks Tokyo Beach)、台场一丁目商店街等。

秋叶原 A ki ha ba ra 见地图标识 ㉒

以日本最大的电器商业街而闻名，数百家大大小小的电器商店云集于此，出售各类电子产品，从冰箱、电视机到相机、电脑，甚至各种日用小家电，品种相当齐全。秋叶原站附近有几家大型电器连锁商店，沿街分布着许多中小型电器店，专卖电脑及各种配件的店铺集中在周边的小巷中。除了电器，秋叶原的餐饮、娱乐也发展起来，现在还以御宅族的胜地而著名，是动漫迷的天堂。

表参道・青山 Omotesandō・Aoyama 见地图标识 ㉓

表参道和青山通是高档设计时装和名牌服饰店集中的地方，沿街店铺林立，还有不少设计师品牌。这一地区的衣饰自然价格较高，但即使不买东西，只是欣赏精心布置的橱窗和建筑，或者在路边的咖啡馆喝一杯下午茶，也能感受到东京高级时尚的气息。

★ Tips：无需讲价的东京

在东京购物时是不需要讲价的，所有商品都是明码实价，质量基本上符合“一分钱一分货”的原则，可以放心购买。店家也没有和顾客讨价还价的习惯，如果顾客坚持砍价，会被认为没有礼貌或者受到冷遇。不过有些电器店可以尝试讲价，向店员询问折扣；如果没有折扣的话也不妨问问有没有赠品。

★ 平价商圈和特色小街

上野 U e no 

上野是贴近市民生活的购物区，既有百货商场，也有平民化的商店街。丸井百货、多庆屋、ABAB是这里主要的大型商场。在上野站和御徒町站之间的区域有著名的商店街“阿美横丁”，这是一条繁华的商业街，经营范围广泛，食品、服饰、化妆品、日用品等都有，而且价格普遍比较便宜，所以这里总是人流如织。

麻布十番(Azabu Jūban)商店街 **见地图标识㉔** 

具有300多年历史的商店街，有很多各具特色的餐饮店以及日式糕点的老字号店铺，街中随处散落着一些历史遗迹，可以随意逛逛。

原宿・竹下通 Harajuku・Takeshita dōri 

原宿 **见地图标识㉕** 是东京年轻人的流行文化发源地之一，除了一些大型的百货商店，这里最有特点的是形形色色的风格小店，销售的物品既流行又个性鲜明，深受年轻人的喜爱。竹下通是从原宿站北口的竹下街到明治大街区域的商店街，汇集了服饰店、餐饮店、杂货店等各类店铺，风格时髦，价格不高，是高中生们最喜欢的地方。在竹下通，有不少出售明星周边产品及照片的店铺，杰尼斯的官方专卖店(Johnny's Shop)也在这里。

神保町(Jinbochō)旧书店街 

位于东京都千代田区，在以神保町十字路口为中心的广阔区域内密密麻麻集中了很多书店，其中以旧书店居多。这里是世界上最大的旧书店街，街上随处可见旧时的建筑和古老的广告牌，甚至人行道上也摆满书摊。书店内普遍空间狭窄而布置简单，却尽量多的堆放各种图书，是真正让爱书人使用的书店。中国人所熟知的“内山书店”也开设在这里，出售与中国相关的图书。

神保町周边集中了多所学校而形成了“学生街”，除了有浓厚的文化氛围，还有不少学生喜爱的店铺，比如体育用品店、乐器店等。这里有很多价格不贵分量又足的饮食店，特别是咖喱尤为出名。

仲见世(Nakamise)商店街 

仲见世商店街浅草地区，是从雷门前往浅草寺的参拜道，也是日本最古老的商店街之一。在长约250米的道路两旁，布满了百余家店铺，出售各种各样的土特产、食品和纪念品，非常热闹。

> **★ Tips：购买日式点心**
> 如果想买一些特色点心带回国内，可以去各大著名百货商场的B1或B2层，这各种好看又好吃的日式及西式的点心和蛋糕基本都汇集于此，足够挑选。离境前在机场买点心也不错，既方便又能免税，但种类不是很多。

★ 超市、便利店

东京有很多超市，比如伊藤洋华堂(イトーヨーカドー)、ヨークマート、西友、唐吉诃德(ドン キホーテ)等等。便利店是最常见的日常购物场所，如7-11、全家FamilyMart、罗森LAWSON。这些便利店都是24小时营业，销售食品、日用品、杂货、酒类等等，并且可以预约或购买很多观光景点及演出活动的入场券。

> **★ Tips：自动售货机(自動販売機)**
> 日本的自动售货机相当普及，在东京的大街小巷都随处可见。销售的品种包括水、饮料、食品、报纸、香烟、咖啡、冰淇淋、泡面等等，只要选择物品并且投币就可以买到想要的东西，非常方便。不过要从自动售货机里购买香烟必须有日本的成人卡证明年龄，所以游客无法购买。

★ 药妆

随处可见到的药妆店不仅出售品种超多的化妆品和护肤品，还有许多美妆工具和好用的生活小物，价格实惠又多折扣，是女生们的扫货天堂。各家药妆店可能对同一件商品定价不同，时间允许的话多多比价，会买到非常划算的产品。一般说来，新宿、涩谷、阿美横丁之类店铺云集的地方价格竞争比较激烈，很多东西常常有特价。

常见的药妆店有：
マツモトキヨシ(松本清/Matsumoto Kiyoshi)
OS Drug(OS ドラッグ/オーエスドラッグ)
Mine Drug(ミネドラッグ/ミネ薬品)
ainz & tulpe(アインズ＆トルペ)
ドン・キホーテ`(激安の殿堂)
SunDrug(サンドラッグ)
Plaza(プラザ)
ranKing ranQueen
@cosme store

> **★ Tips：购买药妆前的准备**
> 出行前可以先大致确定哪些产品是自己要买的，并且在网上查好价格，这样到药妆店后如果发现实际价格有优惠可以马上下手。想买的东西比较多的话，最好做一个有产品名录和图片的文档带上，到了店里可以按图索骥，找不到的时候也方便向店员询问。

★ 动漫、玩具

东京站一番街

在东京站 **见地图标识㉖** 八重洲北口的地下主题商业街，集合了多家日本各电视台开办的主题动漫直营店，在这里可以买到深受喜爱的动漫角色周边，比如Hello Kitty、Snoopy、轻松熊、奥特曼、多摩君等。除了传统的卡通角色，这里还有吉卜力专卖店和《少年周刊JUMP》的“JUMP SHOP”，以及模型店和餐饮店。
营业时间：10:00-20:30

秋叶原

秋叶原已不仅仅是电器街，这里动漫店、电玩店林立，对动漫爱好者意义重大。比较大型的店铺有UDX大厦内的东京动漫中心，动漫迷们关注的各种商品几乎都能找到。由“SEGA GiGO”、“TAITO STATION”等电玩厂商经营的电玩中心不但有最新款的游戏机，还设置了很有娱乐性的展示区和体验区。此外，秋叶原的“女仆咖啡馆”和街上随处可见的Cosplay女孩也是一大特色。

池袋 

虽然作为商业区而闻名，但池袋也是动漫迷们不可错过的一站。动漫游戏专营店Animate的总店就在池袋，东京最大的二手音响、游戏、漫画、书籍专门店BOOK OFF也在这里。有名的乙女街(乙女ロード)和虎之穴(とらのあな)不仅出售各类动漫产品，还贩售各种同人志及周边，尤以女性向作品居多。



博品馆 Toy Park

日本历史最久的综合玩具店，也是最大的玩具店，可以买到各种玩偶、模型、电动玩具、传统玩具，也有不少动漫周边出售。
银座店：東京都中央区銀座8-8-11。

★ Tips：拖着旅行箱去购物
购物狂MM可以拖着小旅行箱去逛街，买到东西就装进去拖着走，不然可能买几瓶化妆水就很沉了。血拼时要善用一日券，可以中午乘车返回酒店扔下上午的战利品，稍作休息，下午再接着逛。

★ 退税/免税
在东京一些商场购物达到一定金额可以凭护照直接免掉5%的消费税，机场不办理退税。免税品通常不包括食品、化妆品、药品。免税金额为满10501円(有些商场为10001円)。一般百货公司、大型电器商场等购物场所都可以免税，如果不确定请向收银员咨询，不会说可以直接在纸上写“免税”的字样来问，一般都能理解。

安全

日本警察局紧急电话：110
火警、救护车：119
警察局英语热线：03-3501-0110
救助热线：0120-461-997(全日本范围，使用英语)

东京都保健医疗信息中心

介绍东京都内能使用外语的医院或医生，可用英语、中文、韩语、泰语、西班牙语拨打电话。
咨询电话：03-5285-8181(周一-周五9:00-20:00)
急救翻译服务：03-5285-8185(周一-周五17:00-22:00，周六、周日9:00-22:00)

★ Tips：免费紧急电话
在紧急情况下，可以不用投币直接使用公用电话：拿起听筒后按下电话上的红色按钮，再拨打110或119，通话免费。

★ 中国使领馆 见地图标识

中国驻日本大使馆

地址：〒106-0046 東京都港区元麻布3-4-33
电话：03-3403-3388(总机)，03-3403-3380(值班)，03-5785-6868(签证、证件查询)。
到达方式：六本木站(都营地下铁大江户线，东京地下铁日比谷线)下车后沿“テレビ朝日通り”向南步行约10分钟。
www.china-embassy.or.jp/chn

★ 医疗应急
东京的医疗水平很高，医院设施具有国际水准。东京有能够使用英文的医院和医生，也有可以使用中文的医院，具体可以拨打“东京都保健医疗信息中心”的电话来咨询。但是日本医疗费用很高，最好提前购买保险并按自己的身体状况携带常用药。

日中友好医院

可使用中文诊疗。
地址：東京都渋谷区代々木1-38-5 KDX代々木ビル6F
电话：03-6276-9788
营业时间：周一-周六10:00-13:00、15:00-18:00。周日及国定假日休诊。
到达方式：代代木站(JR、都营地下铁大江户线)西口附近。

★ Tips：随处设置的AED
AED(自动体外除颤机)是一种医疗设备，在患者心脏骤停时，通过电击恢复正常的心脏跳动而避免患者死亡。在东京的机场、电车车站、大型商场等地都设有AED，因为是自动化操作，所以不仅医生，普通人也可以使用。

★ 治安
东京的治安非常好，极少出现针对游客的盗窃、抢劫、诈骗等事件。如果有物品落在餐厅、车站等场所，找回来的几率比较高。当地很多人的背包甚至都是无拉链敞口式的。不过作为游客，随时随地看管好自己的行李物品仍然是基本原则。

需要注意的是，游客晚上最好不要在新宿歌舞伎町等比较混乱的地方流连，也不要在居酒屋消磨太晚。夜晚不要一个人在僻静的小巷行走，尤其是女性。另外，除了防范小偷，也要警惕偶有发生的抢包等犯罪行为。

★ 地震时的安全注意事项
日本是地震多发国，出行前最好了解一些地震应对常识和逃生知识，这些内容网上都能找到。

在东京经常会发生级数较低的地震，作为游客如果有震感，首先不要慌乱，注意一下周围日本人的反应并照做，大多数情况下这些轻微的地震并没有什么影响；如果在酒店、商场或其他公共场所，请注意公共信息并听从工作人员指引。

东京街头有很多指示避难场所的地图，标注中英日韩四国文字，日本的酒店都有逃生线路图和紧急出口，请留意这些信息。

穷游经验

★ 不管是离开旅馆还是饭店，记得养成回头检查一下行李的习惯。比起待在家里，你在路上会带更多东西。所以，当你在街头的餐厅或咖啡馆，离开时你很有可能会忘记外套或者笔记本。

★ 把身上的钱放在不同的地方。除了贴身保存的卡和钱包，至少要把一张卡藏在别的地方，如果在路上你丢了卡可没那么容易补办。网吧里慎用信用卡，有些网吧可能安装了能记录键盘输入的软件。

★ 把所有重要的文件，包括护照、签证页、保险等，复印上几份，和原件放在不同的地方。同时，扫描好所有的重要文件放在自己的邮箱里。即使行李全部丢了，只要能上网，就能找到需要的文件。

★ 出发之前买好保险。如果你在海外生病或者受伤，即使是一点小伤，也可能要付出高昂的费用。所以保险还是划算的，而且有时是办签证的必要条件。

★ 在任何公共场合，都不要让自己的物品处于无人看管状态。虽然这属于常识，但是总有人会犯这种低级错误。

★ 应急小纸条

姓名 Name:

年龄 Age: 血型 Blood Type:

电子邮件 Email:

家庭地址 Home Address:

酒店地址 Hotel Address:

紧急联系人 Emergency Contact:

您还可以在这里添加一些其他重要信息:

★ 特别感谢

特别感谢以下网友的贡献：鱼和棉花糖 水小伸

穷游锦囊的内容由穷游er提供，如果发现信息错误，请邮件：guideeditor@qyer.com，我们会在第一时间更新。请访问穷游网获得更多内容：qyer.com，访问m.qyer.com下载使用穷游移动应用。